

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО СШ № 5 г. Сочи
 Ю.С. Поливода
 2023 г.



Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Теннис»
 из расчета на 52 недели

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		8-16			6-12		2-4	1-2
		1.	Общая физическая подготовка (часов в год)	94-125	125-127	125-125	94-109	125-141
2.	Специальная физическая подготовка (часов в год)	42-56	56-98	54-96	143-167	191-215	208-250	312-416
3.	Участие в спортивных соревнованиях (часов в год)	-	-	2-4	* 25-29	33-37	83-100	100-133
4.	Техническая подготовка (часов в год)	70-94	94-139	92-137	250-291	333-374	364-437	312-416
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка (часов в год)	23-31	31-44	31-42	81-95	109-122	177-212	250-333
6.	Инструкторская практика и судейская практика (часов в год)	-	-	2-4	12-14	16-19	21-25	25-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (часов в год)	5-6	6-8	6-8	19-23	25-28	31-37	62-83
Общее количество часов в год		234-312	312-416	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664